SESIÓN DE APRENDIZAJE Nº 9

I. Datos informativos:

Fecha: Para el 26/02/2011
Tema: **LA ESTIMA PROPIA**

II. Aprendizaje esperado: Saber describir la estima propia

SABER	SENTIR	HACER
Saber describir la estima propia en la perspectiva cristiana	Sentir que Dios nos valora y nos restaura	Evaluar y desarrollar nuestra estima

III. Desarrollo de las actividades

Secuencia metodológica	Estrategias Metodológicas	Tiempo
INICIO • Motivación • Saberes Previos • Conflicto Cognitivo	• En pequeños grupos de dos o tres personas hablar sobre: ¿Qué relación hay entre autoconcepto, autoimagen y autoestima? • ¿Qué entiendes por estima propia? • El “concepto de sí mismo” se refiere a todas las percepciones que un individuo tiene de sí mismo. • El autoconcepto está en la base de la autoestima. Es la suma de juicios que una persona tiene de sí misma. Es la dimensión afectiva de la imagen personal que se relaciona con datos objetivos, con experiencias vitales y con expectativas. • Según, Nathaniel Branden (1981), la autoestima es la suma de la confianza (sentimiento de capacidad personal) y el respeto (sentimiento de valía personal) por uno mismo. La autoestima según este autor es la convicción de que uno es competente y valioso para otros. En este pensamiento la autovaloración involucra las emociones, los afectos, los valores y la conducta. Cuando la persona se juzga mal, de alguna manera este juicio configura un autorrechazo, que con frecuencia induce a la persona a conductas destructivas para sí misma y para los demás. • En la Biblia, la idea de la estima propia es diferente a cómo la psicología convencional. La Biblia ofrece por lo menos dos componentes adicionales: Lo que los seres humanos son por su origen (Gén. 1:26, 27), y lo que Dios piensa de cada persona y le otorga a cada uno (Juan 3:16). Con estos dos factores, cambia mucho la idea de la autoestima. • En el contexto Lucas 12:6-7. Si somos de mucho valor para Dios. ¿Por qué Dios permite tanto sufrimiento en el mundo? El sufrimiento humano afecta a nuestra estima propia y nos hace sentir desprotegidos y que no valemos nada.	5´
PROCESO • Construcción del nuevo aprendizaje.	• Se declara el tema • Se comunica el aprendizaje esperado	

I. PERSPECTIVA CRISTIANA DE LA ESTIMA

a. Somos imagen de Dios

- ¿Cómo el concepto de ser creación de Dios impacta en nuestra autoestima?

"Entonces dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza; y señoree en los peces del mar, en las aves de los cielos, en las bestias, en toda la tierra…" (Génesis 1:26).

No solo Dios nos creó con un propósito, sino también nos creó a su imagen. También creó plantas y animales con vida; pero, en su belleza y perfección, no tienen semejanza con su Creador como la tienen los seres humanos. Además, la humanidad fue puesta por sobre todos ellos, con dominio y autoridad.

La Biblia nos enseña que Dios eligió compartir "su imagen" con la familia humana. Aunque la entrada del pecado ha opacado esa imagen puede ser restaurada progresivamente por el poder transformador del Espíritu, que actúa en aquellos que se han entregado a Cristo. Esto gracias a que Dios no solo nos creó, sino también nos redimió a través de su Hijo en la Cruz del Calvario

b. Es sobria en su apreciación personal

- ¿Cómo debemos considerar nuestra estima personal según el apóstol Pablo?

"Digo, pues, por la gracia que me es dada, a cada cual que está entre vosotros, que no tenga más alto concepto de sí que el que debe tener…" (Romanos 12:3)

Hay un área intermedia entre los extremos de la baja estima propia y de la arrogancia. El hombre tiende a conceptualizarse y evaluarse asimismo, sin embargo hay mucho error cuando uno se juzga a sí mismo en habilidad, apariencia, carácter, poder, etc. Siempre habrá personas de mejor apariencia y con más dones que nosotros; al mismo tiempo, siempre habrá personas que nos mirarán y se sentirán inferiores a nosotros.

25´

Por ello debería haber satisfacción saludable en las cosas bien hechas, en las tareas bien realizadas, y en los buenos rasgos y características que uno posee. También en una actitud de autoprotección y de cuidado propio. El problema surge cuando alguien no da el crédito a Dios, el Creador de todo lo bueno que hay en nosotros

El peligro de tener un concepto de nosotros mismos mayor que el que Dios tiene es caer en la vanidad. En lugar de concentrarnos en lo que poseemos o aun en los dones y talentos que Dios nos ha dado, Pablo nos pide que pensemos sobriamente acerca de nosotros, viendo no solo las grandes cosas que el Señor nos da, sino también las áreas de nuestra vida que necesitan ser moldeadas por él.

c. Valora a los demás

- ¿Cómo debería actuar el cristiano ante los prejuicios y la discriminación?

"Ya no hay judío ni griego, esclavo ni libre, hombre ni mujer, sino que todos ustedes son uno solo en Cristo Jesús" (Gálatas 3:28)

En muchas sociedades, el valor de una persona está dado por sus talentos, sus dones, su apariencia, etc. Sin embargo, características como la honestidad, la bondad, la temperancia o el compromiso firme con los principios y los ideales ocupan lugares secundarios. Por ello al saber la influencia que la gente tiene sobre la autoestima de otros, tenemos el compromiso de aumentar la autoestima de otros mediante

	nuestras palabras y acciones, y aun por medio de cómo los miramos. En especial las personas con una estima propia baja necesitan pensar en atributos que tienen valor ante Dios, que no son los que el mundo valora. Por otro lado los prejuicios sociales existentes de género, clase y nacionalidad, son devastadores para la autoestima. Para ello debemos considerar que en el reino de Cristo, todos los que le reciben por fe están cubiertos con la misma vestidura de la justicia de Cristo,. El cristianismo elimina las distinciones basadas en raza, nacionalidad y condición social. II. DIOS VALORA NUESTRA ESTIMA a. Nos restaura a través de Jesús ¿Qué enseña Lucas 15 acerca de nuestro valor para Dios? • "Así os digo que hay gozo delante de los ángeles de Dios por un pecador que se arrepiente" (Lucas 15:10). Si alguien piensa que es inferior, que está perdido o que es un inútil, debería recordar el cuidado intenso y especial que Dios y sus ángeles tienen por él. El pastor se interesó más por la oveja perdida que por las 99 restantes. La mujer dejó las otras monedas y buscó la perdida, hasta que la encontró. El padre prestó más atención a las demandas irrazonables del hijo pródigo que a su hijo mayor. El pastor, la mujer y el padre, todos muestran una consideración especial por el sujeto menos exitoso. La cruz es el mayor ejemplo de nuestra valía a los ojos de Dios. Somos valiosos para Dios sin tomar en cuenta las debilidades y las faltas que tengamos. La cruz nos dice que, no importa lo que otros piensen de nosotros, somos de valor infinito para el Creador del universo. "Si Dios cuida de un gorrión [...] ¿cómo no cuidará lo que compró con la sangre de Cristo?… 'No temáis, más valéis que muchos pajarillos' " (*Review & Herald*, 3 de mayo de 1892). III. EVALUANDO Y DESARROLLANDO NUESTRA ESTIMA a. A imagen de Dios • ¿Qué quiere decir Pablo con "vestíos" del nuevo yo? "y vestíos del nuevo hombre, creado según Dios en la justicia y santidad de la verdad" (Efesios 4:24). Cuando Pablo habla del nuevo yo, o la nueva naturaleza, no está pensando en la apariencia, sino en las actitudes y en la mente. Dios es el ideal según el cual es modelado el nuevo hombre (Mat 5:48), y debido a que el "nuevo hombre" es en realidad un retorno al estado humano original, esto significa la restauración de la imagen de Dios en el creyente (Génesis 1:27 cf. Colosenses 3:10). El nuevo yo exhibe frutos: veracidad, unidad, honestidad, diligencia, bondad, perdón (Efesios 4:25-32) que tienen que ver con un buen carácter y las relaciones interpersonales. Esto se vincula directamente con la estima propia. Las conductas adversas mencionadas en Efesios 4, tales como mentira, ira y amargura, hacen sentir sin valor a la persona.	

Sistematización	• Se construye el mapa mental con los alumnos (En un papel, cartulina, pizarrín, etc.) LA ESTIMA PROPIA Según la… Percepción cristiana Somos… Imagen de Dios Es… Sobria Se preocupa… Por valorar a los demás Es… Valorada por Dios Y… Restaurada en Jesús Es… Evaluar y desarrollar A… Imagen de Dios En conclusión… • Dios nos valora como Creador y Redentor. • Podemos desarrollar nuestra estima al poner nuestra confianza en Dios	
SALIDA • Evaluación • Meta cognición • Extensión	• ¿Qué es la estima propia en la perspectiva cristiana? • ¿Qué hemos aprendido hoy? ¿Para qué nos servirá lo aprendido? • Piensa en alguien que necesita ayuda en su autoestima, busca alguna cualidad positiva que posee esa persona. Ahora ve, díselo y oren juntos para que Dios lo ayude a seguir cultivando y desarrollando esa cualidad positiva que tiene.	10´

Alfredo Padilla Chávez
Universidad Peruana Unión
LIMA - PERÚ
https://gramadal.wordpress.com
www.escuelasabaticavirtual.tk